(FR) (BE)

PODOMÈTRE

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

(NL) (BE)

STAPPENTELLER

Bedienings- en veiligheidsinstructies

(DE) (AT) (CH)

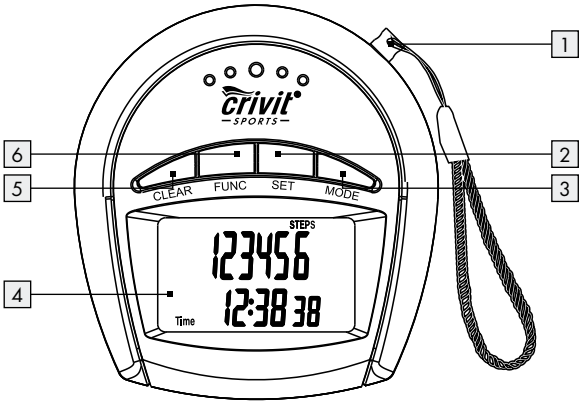
SCHRITTZÄHLER

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

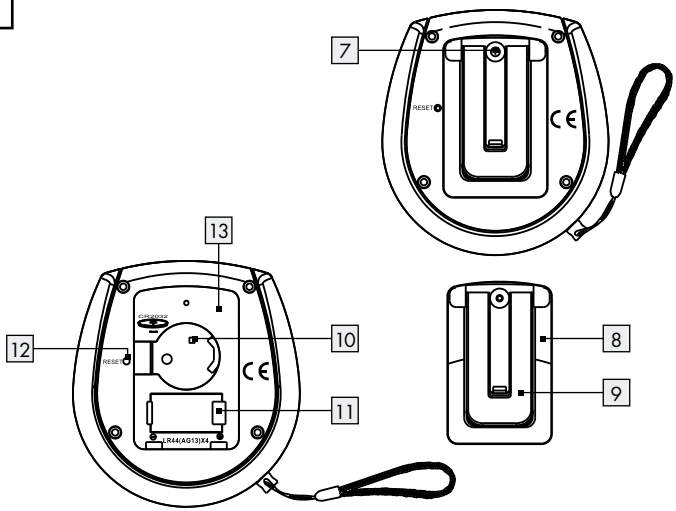
H14347

FR / BE	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	5
NL / BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	17
DE / AT / CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	28

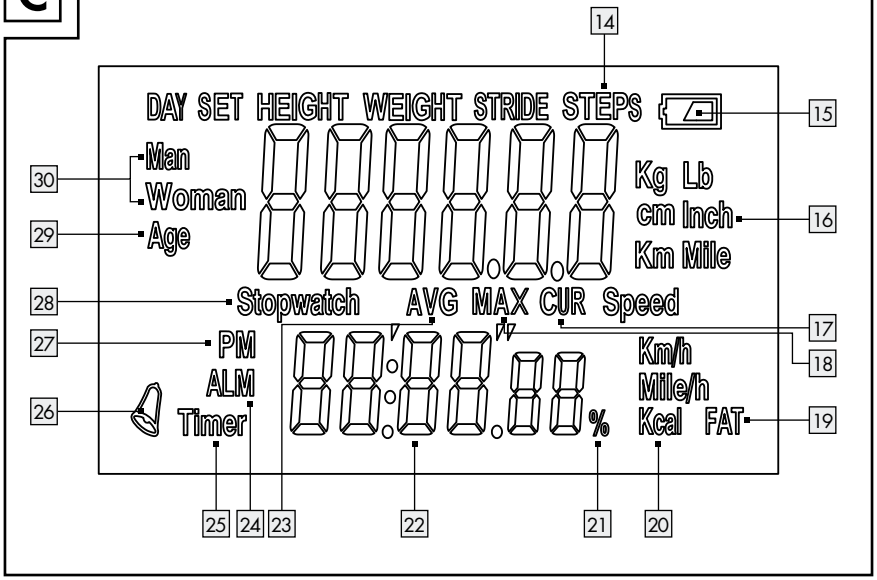
A


1
2
3
4
5
6
CLEAR
FUNC
SET
MODE
STEPS
123456
Time
12:38 38

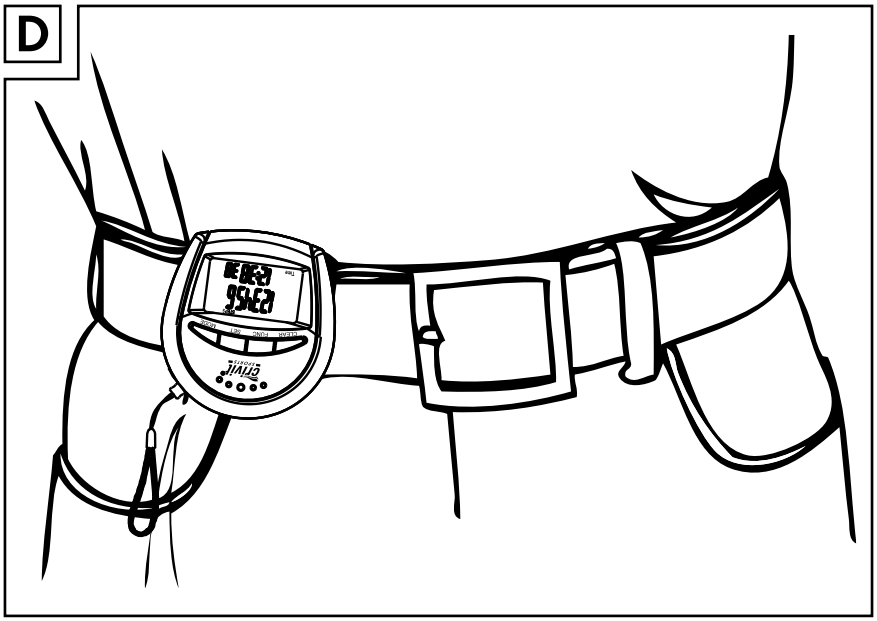
B


7
8
9
10
11
12
13
RESET
LR44(AG13)X4

C


14
DAY SET HEIGHT WEIGHT STRIDE STEPS
15
30
Man
Woman
29
Age
Kg Lb
cm Inch
Km Mile
16
28
Stopwatch
AVG MAX CUR Speed
17
27
PM
ALM
18
Km/h
Mile/h
26
Timer
Kcal FAT
19
25
24
23
22
21
20

D



Introduction
Utilisation conforme à la finalité....Page 6
Description des pièces et éléments....Page 6
Données techniques....Page 7
Fourniture....Page 7

Sécurité....Page 7
Instructions générales de sécurité....Page 8
Consignes de sécurité sur les piles....Page 8

Avant la mise en service
Retrait de la bande isolante....Page 9

Mise en service
Mode de maintien / mode de comptage....Page 9
Réglage des paramètres....Page 9
Réglage du jour de la semaine....Page 11
Utilisation du compteur de pas....Page 11
Appel des valeurs d'entraînement actuelles....Page 11
Appel aperçu de la semaine....Page 12
Utilisation du compte à rebours....Page 13
Utilisation du chronomètre....Page 13
Fonction d'alarme....Page 14
Utilisation de l'alerte panique....Page 14
Remise à l'état de livraison....Page 14
Remplacement des piles....Page 14

Nettoyage et entretien....Page 15

Traitement des déchets....Page 15

Podomètre

Introduction

Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. Uniquement utiliser ce produit conformément aux instructions et dans les domaines d'application spécifiés. Soigneusement conserver ces instructions. Remettez également ces documents aux utilisateurs lorsque vous prêtez ce produit.

Utilisation conforme à la finalité

Ce podomètre saisit le nombre de pas effectués, le trajet parcouru et la durée nécessitée pour cela. Sont également affichées la vitesse moyenne, la vitesse maximale, et la vitesse actuelle, ainsi que la consommation de calories, la combustion de graisse et la combustion de graisse en pourcentage. De plus, l'appareil est équipé d'une montre, d'une fonction de chronomètre et d'alarme, ainsi que d'une alerte panique. Toute autre utilisation ou toute modification de l'appareil est considérée comme non conforme à la finalité et peut entraîner des risques de blessure et / ou endommager l'appareil. Le fabricant n'assume aucune responsabilité en cas de dommages dus à une utilisation non conforme à la finalité. L'appareil n'est pas conçu pour une utilisation industrielle.

Description des pièces et éléments

Appareil :

1 Prise d'alerte panique avec bracelet
2 Touche SET
3 Touche MODE
4 Ecran
5 Touche CLEAR
6 Touche FUNC
7 Vis
8 Couvercle du compartiment à piles
9 Pince de fixation à la ceinture
10 Pile CR2032 (3 V, lithium)
11 Piles LR44 (1,5 V, alcalines)
12 Touche RESET
13 Compartiment à piles

Ecran :

14 Barre de fonction
15 Affichage piles faibles
16 Symbole kg, cm, km; lb, inch, mile (affichage de la taille)
17 Symbole CUR Speed / km / h (vitesse actuelle)
18 Symbole MAX Speed / km / h (vitesse maximale)
19 Symbole de combustion de graisse
20 Symbole kcal (kilocalories)
21 Combustion de graisse en %
22 Affichage multi-usage
23 Symbole AVG Speed / km / h (vitesse moyenne)
24 Symbole ALM
25 Affichage Time / affichage Timer (heure / durée mesurée) / Countdown (compte à rebours)
26 Symbole alarme
27 Symbole PM
28 Affichage Stopwatch (chronomètre)

29 Age
30 Sexe (MAN / WOMAN)
(homme / femme)

Indication : L'écran LC de l'appareil ne peut pas se mettre hors service. Cependant, la consommation en électricité pour faire fonctionner l'écran LC est très faible, comparable à une montre normale.

Données techniques

Méthode de mesure :	méthode par pendule
Affichage du nombre de pas :	999.999 pas
Affichage distance :	9999,99 km
Affichage des calories :	9999,99 kcal
Longueur de pas :	30 - 200 cm (réglable au cm près) / 10 – 80 inch
Préréglage :	60 cm / 25 inch
Poids utilisateur réglable:	30 - 200 kg (réglable au kg près) / 60 – 400 lb
Préréglage :	60 kg / 120 lb
Age :	5 – 99
Préréglage :	18
Sexe :	homme / femme
Préréglage :	homme
Taille :	60 – 250 cm / 20 – 100 inch
Préréglage :	60 cm / 65 inch
Chronomètre / compte à rebours (plage de saisie) :	59 minutes / 59,59 secondes
Format horaire :	12 / 24 heures
Préréglage :	24 heures
Batteries :	4 piles LR44 (1,5 V ⎓, alcalines) 1 pile CR2032 (3 V ⎓, lithium)
Plage de température admissible :	0 - 50 °C
Dimensions :	env. 76 x 70 x 40 mm (larg. x haut. x prof.)
Poids : Podomètre (sans piles) :	env. 53 g

Fourniture

1 podomètre (avec cordelette à arrachement pour alerte panique)
4 piles LR44 (1,5 V ⎓, alcalines)
1 pile CR2032 (3 V ⎓, lithium)
1 mode d'emploi

Sécurité

⚠ AVERTISSEMENT ! Lisez l'ensemble des instructions de sécurité et des instructions. Les omissions, dans le cadre du respect des instructions de sécurité et des instructions, peuvent être la cause d'une électrocution, d'un incendie et / ou de blessures graves.

CONSERVEZ POUR L'AVENIR L'ENSEMBLE DES INSTRUCTIONS DE SECURITE ET INSTRUCTIONS !

Instructions générales de sécurité

- **⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE D'ACCIDENT POUR LES PETITS ENFANTS ET LES ENFANTS !** Ne jamais laisser les enfants sans surveillance jouer avec l'emballage et le produit. Risque d'asphyxie par l'emballage et danger de mort par strangulation. Les enfants sous-estiment souvent les dangers. Ne jamais laisser le produit à portée des enfants. Le produit n'est pas un jouet.

⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ! Les piles peuvent être avalées, ce qui peut être mortel. En cas d'ingurgitation d'une pile, il faut immédiatement consulter un médecin.

- Ne mettez pas l'appareil en service s'il est endommagé. Des appareils endommagés impliquent un danger de mort par électrocution !
- N'exposez pas l'appareil
  - à des températures extrêmes,
  - à des vibrations importantes,
  - à des sollicitations mécaniques importantes,
  - aux rayons directs du soleil,
  - à l'humidité / à la pluie.

  Risque d'endommagement de l'appareil dans le cas contraire.
- N'oubliez pas que sont exclus de la garantie les endommagements résultant d'une manipulation incorrecte, du non respect du mode d'emploi ou de l'intervention sur l'appareil de personnes non autorisées.
- Ne démontez en aucun cas l'appareil. Des réparations incorrectes peuvent être la source de dangers importants pour l'utilisateur. Ne faites effectuer toutes réparations que par des spécialistes.

Consignes de sécurité sur les piles

- Enlever les piles de l'appareil s'il n'est pas utilisé pendant une période prolongée.
- **ATTENTION ! RISQUE D'EXPLOSION !** Ne jamais recharger les piles !
- Veiller à respecter la polarité en plaçant les piles. Elle est indiquée dans le compartiment à piles 13.
- Au besoin, nettoyer les contacts des piles et de l'appareil avant l'insertion.
- Placez dans l'appareil aussi bien la pile CR2032 que les quatre piles LR44. Le podomètre ne fonctionne pas correctement dans le cas contraire.
- Immédiatement enlever les piles usées de l'appareil. Il existe un risque élevé de coulage des piles !
- Ne pas jeter les piles dans les ordures ménagères !
- Chaque consommateur est tenu par la loi à mettre les piles au rebut de manière adéquate !
- Tenir les piles à l'écart des enfants, ne pas les jeter dans un feu, ni les court-circuiter ou les démonter.
- En cas de non respect de ces instructions, les piles peuvent décharger au-delà de leur tension finale. Elles risquent alors de couler. Si les piles coulent dans votre appareil, il faut immédiatement les retirer pour prévenir tout endommagement du produit !
- Éviter tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. En cas de contact avec

l'acide, rincer abondamment la zone à l'eau claire et / ou contacter un médecin !
- Utilisez uniquement les types de piles indiqués.

Avant la mise en service

Retrait de la bande isolante

L'appareil est déjà équipé de piles à la livraison.

- Retirez la bande isolante au dos de l'appareil en tirant dans le sens de la flèche. Un signal sonore retentit.

Votre podomètre peut alors être paramétré.

Mise en service

Avant la première utilisation, il vous faut régler les paramètres suivants : unité de mesure (système métrique ou américain), longueur des pas, poids, taille, âge, sexe, unité horaire (12 / 24 heures), heure actuelle, fonction d'alarme. Les fonctions du podomètre ne peuvent être utilisées judicieusement dans le cas contraire.
Avis : L'ensemble des paramètres réglés avant la première utilisation, vous pouvez modifier à tout moment chacun d'eux. Seule l'unité de mesure (système métrique ou américain) ne peut plus être modifiée après le remier paramétrage. Si vous désirez modifier l'unité de mesure, il vous faut retirer du compartiment à piles 13 l'ensemble des piles 10, 11 ou actionner la touche RESET (RAZ) 12. Cette procédure permet de rétablir les données usine.

Mode de maintien / mode de comptage

Lors de la mise en service de l'appareil, le podomètre est automatiquement en **mode de comptage**.
Avis : En **mode de maintien**, les fonctions de mesure du podomètre sont hors service.

- Tenez la touche MODE 3 appuyée pendant env. 3 secondes. Un signal sonore retentit. L'affichage *hold* clignote alternativement avec le nombre de pas et le mot SET apparaît sur l'écran.
- Pour passer au **mode de comptage**, tenez la touche MODE 3 appuyée pendant env. 3 secondes. Un signal sonore retentit. L'affichage *hold* s'éteint.

Réglage des paramètres

- Si vous mettez l'appareil en service pour la première fois ou que vous commutiez l'appareil en **mode de maintien** (voir « Mode de maintien / mode de comptage »), vous pouvez régler ou modifier divers paramètres.
- Appuyez pour ce faire sur la touche SET 2 pour passer au **mode d'entrée** de données. L'affichage SET apparaît sur l'écran à cristaux liquides.
- Les affichages kg, cm, km ou lb, inch, mile 16 se mettent à clignoter. Appuyez sur la touche MODE 3 ou CLEAR 5 pour régler l'unité de mesure voulue (système métrique ou américain).
- Confirmez votre entrée par actionnement de la touche SET 2. Apparaît dans la barre de fonction 14 l'affichage STRIDE. Sur l'écran à cristaux liquides, le symbole des cm 16 et la valeur préréglée de

60 cm ou 25 inch se mettent à clignoter. Appuyez sur les touches MODE [3] ou CLEAR [5] pour régler la longueur de pas voulue.

Avis : La longueur de pas peut être réglée dans une plage de 30 à 200 cm ou 10 à 80 inch.

Conseil : Maintenez les touches MODE [3] ou CLEAR [5] appuyées pendant env. 3 secondes. Ceci vous permet de régler plus rapidement les valeurs. Vous pouvez également utiliser ce réglage rapide pour les paramétrages suivants.

- Confirmez votre entrée par actionnement de la touche SET [2]. Apparaît dans la barre de fonction [14] l'affichage WEIGHT. Sur l'écran à cristaux liquides, le symbole kg [16] et la valeur préréglée de 60 kg ou 120 lb clignotent. Appuyez sur les touches MODE [3] ou CLEAR [5] pour régler le poids voulu.

  Avis : Le poids peut être réglé dans une plage de 30 à 200 kg ou 60 à 400 lb.
- Confirmez votre entrée par actionnement de la touche SET [2]. Apparaît dans la barre de fonction [14] l'affichage HEIGHT. Dans la barre de fonction, la valeur préréglée se met à clignoter. Appuyez sur la touche MODE [3] ou CLEAR [5] pour entrer la taille voulue.

  Avis : La taille peut être paramétrée entre 60 et 250 cm ou 20 et 100 inch.
- Confirmez votre entrée par actionnement de la touche SET [2]. Apparaît sur l'écran à cristaux liquides l'affichage AGE [29] ainsi que le chiffre 18 en valeur préréglée. Appuyez sur la touche MODE [3] ou CLEAR [5] pour régler l'âge voulu.

  Avis : L'âge peut être réglé de 5 à 99 ans.
- Confirmez votre entrée par actionnement de la touche SET [2]. Les affichages MAN ou WOMAN s'allument. Appuyez sur la touche MODE [3] ou CLEAR [5] pour régler le sexe voulu.
- Confirmez votre entrée par actionnement de la touche SET [2]. Les affichages Time [25] et 24Hr (format 24 h) ou 12Hr (format 12 h) s'allument. Appuyez sur les touches MODE [3] ou CLEAR [5] pour régler le format horaire voulu.

  Avis : En format horaire 12 h, le symbole PM [27] signifie l'après-midi.
- Confirmez votre entrée par actionnement de la touche SET [2]. L'affichage Time [25] apparaît et l'affichage des heures de l'affichage multi-usage [22] clignote. Appuyez sur les touches MODE [3] ou CLEAR [5] pour régler l'heure voulue.
- Confirmez votre entrée par actionnement de la touche SET [2]. L'affichage des minutes de l'affichage multi-usage [22] clignote. Appuyez sur les touches MODE [3] ou CLEAR [5] pour régler l'heure voulue.
- Confirmez votre entrée par actionnement de la touche SET [2]. L'affichage Alm [24] apparaît et l'affichage des heures de l'affichage multi-usage [22] clignote. Appuyez sur les touches MODE [3] ou CLEAR [5] pour régler l'heure d'alarme voulue.
- Confirmez votre entrée par actionnement de la touche SET [2]. L'affichage des minutes de l'affichage multi-usage [22] clignote. Appuyez sur la touche MODE [3] pour régler l'heure d'alarme voulue.
- Confirmez votre entrée par actionnement de la touche SET [2]. L'appareil est alors à nouveau en **mode de maintien**.

  IMPORTANT ! La touche CLEAR [5] a une autre fonction après réglage de l'alarme. Appuyez sur la touche CLEAR [5] pour activer l'alarme. Le symbole d'alarme [26] apparaît sur l'écran à cristaux

liquides. Appuyez à nouveau sur la touche CLEAR [5] pour désactiver l'alarme. Le symbole d'alarme [26] s'éteint (voir également « Fonction d'alarme »).

Réglage du jour de la semaine

- Mettez l'appareil en **mode de maintien** (voir « Mode de maintien / mode de comptage »).
- Appuyez sur la touche FUNC [6]. Apparaît dans la barre de fonction [14] l'affichage DAY.
- Appuyez sur la touche SET [2]. Le numéro du jour de la semaine clignote.
- Appuyez sur la touche MODE [3] ou CLEAR [5] pour régler le jour de la semaine voulu. Les différents chiffres ont la signification suivante :

  lundi = 1
  mardi = 2
  mercredi = 3
  jeudi = 4
  vendredi = 5
  samedi = 6
  dimanche = 7
- Appuyez sur la touche SET [2] pour confirmer votre entrée.
- Appuyez 3 fois sur la touche FUNC [6] pour revenir au mode de maintien.

Utilisation du compteur de pas

Pour cette fonction, l'appareil doit se trouver en **mode comtage** (voir « mode hold / mode comptage »).

- Fixer le compteur de pas avec le clip de ceinture [9] à la ceinture (voir illustr. D). **IMPORTANT !** Le compteur de pas doit être accroché de façons sûre et fixe. Ce n'est qu'ainsi que des mesures sont possibles.

Le podomètre enregistre alors les vibrations du corps et saisit le nombre de pas effectués, le trajet parcouru, le temps nécessaire, et calcule la vitesse actuelle, la vitesse maximale et la vitesse moyenne, ainsi que la consommation de calories, les graisses brûlées et le pourcentage de graisses brûlées. Le podomètre reconnaît automatiquement si vous marchez ou courez.
Indication : Les valeurs obtenues sont des valeurs approximatives. Une longueur de pas variable ainsi que des facteurs externes tels que vêtements, terrain et similaires ne permettent pas de mesure exacte.

Conseil : Commuter l'appareil en **mode hold** pour éviter des mesures indésirables (chemin vers l'entraînement et similaires) (voir « **mode hold / mode comptage** »).

Appel des valeurs d'entraînement actuelles

Pour cette fonction, l'appareil doit se trouver en **mode comptage** (voir « mode hold / mode comptage »).

- Appuyez sur la touche MODE [3]. Apparaît dans la barre de fonction [14] l'affichage STEPS. L'écran à cristaux liquides [4] indique le nombre de pas effectués. Sont affichées de plus sur l'écran à cristaux liquides [4] d'autres données d'entraînement. Appuyez sur la touche MODE [3]

pour passer d'une donnée d'entraînement à l'autre.

Sont possibles les affichages suivants :

Time [25]	= heure actuelle
km [16]	= trajet parcouru
kcal [20]	= calories consommées
Fat [19]	= combustion de graisse en kg / lb
Fat in % [21]	= combustion de graisse en pourcentage
Timer [25]	= durée mesurée
AVG Speed [23]	= vitesse moyenne
CUR Speed [17]	= vitesse actuelle
MAX Speed [18]	= vitesse maximale

Avis : Ce n'est que si vous vous entraînez continuellement pendant 20 à 30 minutes que votre corps commence à brûler des graisses. C'est pourquoi les affichages de la combustion de graisse en kg / lb [19] et de la combustion de graisse en % [21] n'apparaissent qu'au bout d'un certain temps sur l'écran à cristaux liquides.

● Appel aperçu de la semaine

Pour cette fonction, l'appareil doit se trouver en **mode comptage** (voir « mode hold / mode comptage »).

Avis : Le compteur de pas mémorise la distance parcourue ainsi que les calories brûlées de la semaine d'entraînement en cours. Il est possible d'appeler au choix les différents jours d'entraînement.

Avis : L'enregistrement de la semaine commence toujours le lundi. Tenir compte du fait que l'enregistrement de la semaine s'efface complètement chaque dimanche à 24h00.

Avis : Les enregistrements journaliers actuels sont mémorisés automatiquement chaque jour à 24h00 dans l'aperçu de la semaine puis remis à 0.

Avis : Sont utilisées pour la mémorisation des données soit la grosse pile CR2032, soit les petites piles LR44. Si vous retirez en même temps toutes les piles de l'appareil, l'ensemble des données mémorisées sont effacées.

- Appuyer pendant sur la touche FUNC [6] pour passer au **mode fonction**. L'affichage DAY apparaît à la ligne de fonctions [14]. A l'écran LC apparaissent les symboles km [16] et kcal [20] ainsi que les valeurs correspondantes de l'ensemble de la semaine d'entraînement.
- Appuyer sur la touche MODE [3] pour accéder d'un jour d'entraînement au suivant. A l'écran LC apparaissent les symboles km [16] et kcal [20] ainsi que les valeurs correspondantes des différents jours d'entraînement.

  Avis : Les jours de la semaine sont identifiés par des chiffres (voir « Réglage du jour de la semaine »). Si sous l'affichage DAY, aucun chiffre n'apparaît, l'écran LC indique les valeurs de l'ensemble de la semaine d'entraînement.

  Avis : Tenir compte du fait que les enregistrements pour le jour 7 ne sont pas affichés. Le jour 7 est soit le jour actuel ou il n'est pas encore apparu dans la semaine d'entraînement en cours.
- Appuyez 3 fois sur la touche FUNC [6] pour revenir au **mode de comptage**.

Avis : Tenez compte du fait que vous ne pouvez effacer les données enregistrées que pour toute une semaine – et non pour des journées d'entraînement isolées – (voir « Remise à l'état de livraison »).

Utilisation du compte à rebours

Avis : Le compte à rebours peut aller jusqu'à 23:59.59 heures.

Utilisation séparée du compte à rebours (L'appareil est en mode de comptage ou en mode de maintien.) :

- Appuyer pendant sur la touche FUNC 6 pour passer au mode **de compte à rebours**. Sur l'écran à cristaux liquides, l'affichage « Timer » se met à clignoter.
- Appuyez sur la touche SET 2. L'affichage des heures du compte à rebours clignote. Appuyez sur les touches MODE 3 ou CLEAR 5 pour régler le chiffre des heures voulu.
- Confirmez votre entrée par actionnement de la touche SET 2. L'affichage des minutes du compte à rebours clignote. Appuyez sur les touches MODE 3 ou CLEAR 5 pour régler le chiffre des minutes voulu.
- Confirmez votre entrée par actionnement de la touche SET 2. L'affichage des secondes du compte à rebours clignote. Appuyez sur les touches MODE 3 ou CLEAR 5 pour régler le chiffre des secondes voulu.
- Confirmez votre entrée par actionnement de la touche SET 2.
- Appuyez sur la touche MODE 3 pour lancer le compte à rebours.
- Appuyez à nouveau sur la touche MODE 3 pour arrêter le compte à rebours.
- Appuyez à nouveau sur la touche MODE 3 pour reprendre le compte à rebours.
- Si vous voulez arrêter complètement le compte à rebours, appuyez tout d'abord sur la touche MODE 3 pour arrêter le compte à rebours puis sur la touche CLEAR 5 pour mettre le compte à rebours à 0.
- Dès que le compte à rebours est écoulé, un signal sonore retentit.
- Appuyez sur la touche FUNC 6, CLEAR 5, SET 2 ou MODE 3 pour désactiver le signal sonore.
- Appuyez 2 fois sur la touche FUNC 6 pour revenir au **mode de comptage**.

Utilisation du chronomètre

Avis : Le chronomètre compte jusqu'à une valeur maximale de 59:59,99 (minutes / secondes). Cette valeur dépassée, l'affichage multi-usage 22 revient automatiquement à 00:00,00 et continue de compter.

Utilisation séparée du chronomètre (L'appareil est en mode de comptage ou en mode de maintien.) :

- Appuyez 3 fois sur la touche FUNC 6 pour passer au **mode de chronomètre**. Apparaît sur l'écran à cristaux liquides l'affichage Stopwatch 28.
  Avis : En **mode de chronomètre**, le podomètre n'est pas actif. L'affichage OFF apparaît sur l'écran à cristaux liquides.
- Appuyez sur la touche MODE 3 pour lancer la prise de temps.
- Appuyez à nouveau sur la touche MODE 3 pour arrêter la prise de temps.
- Appuyez sur la touche CLEAR 5 pour mettre le chronomètre à 0.
- Appuyez sur la touche FUNC 6 pour revenir au mode de comptage.

Utilisation du chronomètre en relation avec le podomètre (L'appareil doit être en mode de comptage.) :

- Appuyez 3 fois sur la touche FUNC 6 pour passer au **mode de chronomètre**. Apparaît sur l'écran à cristaux liquides l'affichage Stopwatch 28.
- Appuyez sur la touche MODE 3 pour lancer la prise de temps.
- Appuyez sur la touche FUNC 6 pour passer au **mode de comptage**. Le podomètre est actif. Le chronomètre continue de marcher à l'arrière-plan.
- Appuyez 3 fois sur la touche FUNC 6 pour revenir au **mode de chronomètre**.
- Appuyez à nouveau sur la touche MODE 3 pour arrêter la prise de temps.
- Appuyez sur la touche CLEAR 5, pour mettre le chronomètre à 0.
  Avis : Le chronomètre ne peut être mis à 0 qu'en **mode de chronomètre**.
- Appuyez sur la touche FUNC 6 pour revenir au **mode de comptage**.

Fonction d'alarme

- Réglez l'heure d'alarme voulue (voir « Réglage des paramètres »).
  Avis : L'alarme réglée se met en marche tous les jours. Le signal d'alarme retentit pendant env. 1 minute.
- Appuyez sur la touche FUNC 6, CLEAR 5, SET 2 ou MODE 3 pour désactiver le signal sonore.

Utilisation de l'alerte panique

- L'alerte est déclenchée si la prise d'alerte panique 1 est débranchée de l'appareil.
- Pour déclencher l'alerte panique, tirez la prise d'alerte panique 1 au niveau du bracelet.
- Rebranchez la prise d'alerte panique 1 dans l'appareil pour couper l'alarme.

Avis : Quatre piles LR44 neuves fonctionnent pendant environ cinq minutes si l'alerte panique est active. Nous recommandons de tester brièvement la fonction d'alerte panique si vous voulez utiliser le podomètre. Remplacez immédiatement les quatre piles LR44 si l'affichage piles faibles 15 s'allume.

Remise à l'état de livraison

- Un champ fort électromagnétique à haute fréquence de même qu'une décharge électrostatique peuvent nuire au fonctionnement. En cas de telles perturbations, p.ex. les touches ne réagissent plus ou l'écran présente des irrégularités, remettre l'appareil à l'état de la livraison en appuyant sur la touche RESET 12. Utiliser à cet effet un objet fin et pointu. Le dysfonctionnement est normalement éliminé.
  IMPORTANT ! L'ensemble des données sont effacées. Les paramètres doivent tous être réglés une nouvelle fois.

Remplacement des piles

L'appareil est muni de deux types de piles différents.
Avis : Remplacez sans délai les petites piles (type LR44) si l'affichage piles faibles 15 s'allume. Si les petites piles (type LR44) sont usées ou ne sont pas en place, l'alerte panique et le podomètre ne peuvent être utilisés. N'utilisez pas le podomètre si la grosse pile (CR2032) est usée ou n'est pas en place. La fonction de sauvegarde des données n'est

pas disponible si la grosse pile (CR2032) manque.
Avis : Sont utilisées pour la mémorisation des données soit la grosse pile CR2032, soit les petites piles LR44. Si vous retirez en même temps toutes les piles de l'appareil, l'ensemble des données mémorisées sont effacées.

- Desserrez la vis 7 du couvercle du compartiment à piles 8 à l'aide d'un petit tournevis cruciforme (non fourni). Retirez le couvercle (voir ill. B).
- Retirez les piles usagées.
  Avis : Utilisez un objet pointu (par exemple un trombone) pour retirer les piles.
- Mettez en place quatre piles neuves de type LR44 (1,5 V ⎓) et / ou une pile de type CR2032 (3 V ⎓).
  Avis : Ce faisant, veillez à respecter la polarité. Celle-ci est indiquée dans le compartiment à piles 13.
- Remettez en place le couvercle du compartiment à piles 8. L'écran à cristaux liquides s'allume automatiquement.
- Fixez à nouveau le couvercle du compartiment à piles 8 sur le compartiment à piles 13 en serrant la vis 7 à l'aide du tournevis cruciforme.

Nettoyage et entretien

- Nettoyer l'appareil qu'à l'extérieur avec un chiffon doux et sec. Utiliser un chiffon doux légèrement humidifié en cas d'encrassement prononcé.
- Ne jamais utiliser de liquides ou de produit de nettoyage, ils pourrait endommager l'appareil.

Traitement des déchets

L'emballage et son matériel sont exclusivement composés de matières écologiques. Les matériaux peuvent être recyclés dans les points de collecte locaux.

Les possibilités de recyclage des produits usés sont à demander auprès de votre municipalité.

Pour le respect de l'environnement, lorsque vous n'utilisez plus votre produit, ne le jetez pas avec les ordures ménagères, mais entreprenez un recyclage adapté. Pour obtenir des renseignements et des horaires d'ouverture concernant les points de collecte, vous pouvez contacter votre administration locale.

Les piles défectueuses ou usées doivent être recyclées conformément à la directive 2006 / 66 / EC. Les piles et / ou l'appareil doivent être retournés dans les centres de collecte.

Pollution de l'environnement par mise au rebut incorrecte des piles !

Les piles ne doivent pas être mises au rebut dans les ordures ménagères. Elles peuvent contenir des métaux lourds toxiques et doivent être considérés comme des déchets spéciaux. Les symboles chimiques des métaux lourds sont les suivants : Cd = cadmium, Hg= mercure, Pb = plomb. Pour cette raison, veuillez toujours déposer les piles usées dans les conteneurs de recyclage communaux.

EMC CE

Désignation du produit :
Podomètre
N° modèle : H14347
Version : 11/2010

Inleiding
Doelmatig gebruik....Pagina 18
Beschrijving van de onderdelen....Pagina 18
Technische gegevens....Pagina 19
Leveringsomvang....Pagina 19

Veiligheid
Algemene veiligheidsinstructies....Pagina 19
Veiligheidsinstructies voor het gebruik van batterijen....Pagina 20

Voor de ingebruikname
Isolatiestrip verwijderen....Pagina 21

Ingebruikname
Hold-modus / telmodus....Pagina 21
Parameters instellen....Pagina 21
Weekdag instellen....Pagina 22
Stappenteller gebruiken....Pagina 23
Actuele trainingswaarden oproepen....Pagina 23
Weekoverzicht oproepen....Pagina 24
Countdown activeren....Pagina 24
Stopwatch gebruiken....Pagina 25
Alarmfunctie....Pagina 25
Paniekalarm activeren....Pagina 26
Leveringstoestand herstellen....Pagina 26
Batterijen vervangen....Pagina 26

Reiniging en verzorging....Pagina 27

Verwijdering....Pagina 27

Stappenteller

Inleiding

Maakt U zich voor de eerste ingebruikname met het apparaat vertrouwd. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het apparaat alleen volgens de beschrijving en uitsluitend voor de aangegeven gebruiksdoelen. Bewaar deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig. Geef alle documenten mee wanneer het product in handen van derden overgaat.

Doelmatig gebruik

Deze stappenteller registreert het aantal gemaakte stappen, de afgelegde afstand en de daarvoor benodigde tijd. Verdere weergavewaarden zijn: gemiddelde, maximale en actuele snelheid, calorieënverbruik, vetverbranding en vetverbranding in procenten. Het apparaat is bovendien uitgerust met een klokje, een stopwatch- en een alarmfunctie evenals een paniekalarm. Ander gebruik van of wijzigingen aan het apparaat gelden als ondoelmatig en kunnen tot risico's zoals bijv. gevaar voor persoonlijk letsel en schade aan het apparaat leiden. De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die terug te voeren is op ondoelmatig gebruik. Het apparaat is niet bestemd voor commercieel gebruik.

Beschrijving van de onderdelen

Toestel:

1 Paniekalarmsteker met armband
2 SET-toets
3 MODE-toets
4 Display
5 CLEAR-toets
6 FUNC-toets
7 Schroef
8 Deksel van het batterijvakje
9 Riemclip
10 Batterij CR2032 (3 V, lithium)
11 Batterij LR44 (1,5 V, alkaline)
12 RESET-toets
13 Batterijvakje

Display

14 Functiebalk
15 Weergave voor zwakke batterijstatus
16 kg, cm, km; lb, inch, mile-symbool (meeteenheden)
17 CUR Speed / km / h-symbool (actuele snelheid)
18 MAX Speed / km / h-symbool (maximale snelheid)
19 Vetverbrandingssymbool
20 kcal-symbool (kilocalorieën)
21 Vetverbranding in %
22 Multifunctionele weergave
23 AVG Speed / km / h-symbool (gemiddelde snelheid)
24 ALM-symbool
25 Time / Timer-weergave (tijd / gemeten tijd) / countdown
26 Alarmsymbool
27 PM-symbool
28 Stopwatchweergave
29 Leeftijd
30 Geslacht (MAN / WOMAN)

Opmerking: Het LC-display van het apparaat kan niet worden uitgeschakeld. Het stroomverbruik voor het bedrijf van het LC-display is echter zeer gering en vergelijkbaar met het verbruik van een horloge.

Technische gegevens

Meetmethode:	pendelmethode
Stappenweergave:	999.999 stappen
Afstandsweergave:	9999,99 km
Calorieënweergave:	9999,99 kcal
Staplengte:	30 - 200 cm (op 1 cm exact instelbaar) / 10 – 80 inch
Voorinstelling:	60 cm / 25 inch
Instelbaar gebruikersgewicht:	30 - 200 kg (op 1 kg exact instelbaar) 60 – 400 lb.
Voorinstelling:	60 kg / 120 lb
Leeftijd:	5 – 99
Voorinstelling:	18
Geslacht:	man / vrouw
Voorinstelling:	man
Lichaamslengte:	60 – 250 cm / 20 – 100 inch
Voorinstelling:	60 cm / 65 inch
Stopwatch / countdown (registratiebereik):	59 minuten / 59,59 seconden
Tijdweergave:	12 / 24 uur
Voorinstelling:	24 uur
Batterijen:	4 x batterij LR44 (1,5 V ⎓, alkaline) 1 x batterij CR2032 (3 V ⎓, lithium)
Toegestaan temperatuurbereik:	0 - 50 °C
Afmetingen:	ca. 76 x 70 x 40 mm (B x H x D)
Gewicht: Stappenteller (zonder batterij):	ca. 53 g

Leveringsomvang

1 stappenteller (met scheurkoord voor paniekalarm)
4 batterijen LR44 (1,5 V ⎓, alkaline)
1 batterij CR2032 (3 V ⎓, lithium)
1 gebruiksaanwijzing

Veiligheid

⚠ WAARSCHUWING! Lees alle veiligheidsinstructies en aanwijzingen. Nalatigheden bij de naleving van de veiligheidsinstructies en aanwijzingen kunnen elektrische schokken, brand en / of ernstig letsel tot gevolg hebben.

BEWAAR ALLE VEILIGHEIDSTECHNISCHE INSTRUCTIES EN AANWIJZINGEN OM DEZE EVENTUEEL LATER TE KUNNEN RAADPLEGEN!

Algemene veiligheidsinstructies

-

  ⚠ WAARSCHUWING! LEVENSGEVAAR EN GEVAAR VOOR ONGEVALLEN VOOR KLEINE KINDEREN EN JONGEREN! Laat kinderen nooit zonder toezicht hanteren met het verpakkingsmateriaal en het product. Er bestaat gevaar voor verstikking door verpakkingsmateriaal

en levensgevaar door wurgen. Kinderen onderschatten de gevaren vaak. Houd kinderen steeds verwijderd van het product. Dit product is géén speelgoed.

⚠ **WAARSCHUWING! LEVENSGEVAAR!** Batterijen kunnen worden ingeslikt, hetgeen levensgevaarlijk kan zijn. Wanneer een batterij is ingeslikt, moet onmiddellijk medische hulp worden ingeroepen.

- Gebruik het apparaat niet wanneer het beschadigd is. Bij beschadigde apparaten bestaat levensgevaar door elektrische schokken!
- Stel het apparaat niet bloot aan
  - extreme temperaturen,
  - sterke vibraties,
  - sterke mechanische belastingen,
  - directe zoninstraling
  - vocht / regen.

  In het andere geval dreigt gevaar voor schade aan het apparaat.
- Beschadigingen door ondeskundig gebruik, negeren van de handleiding of ingrepen door niet-geautoriseerde personen zijn van de garantieverlening uitgesloten.
- Neem het apparaat nooit uit elkaar. Door ondeskundige reparaties kan aanzienlijk gevaar voor letsel voor de gebruiker ontstaan. Laat reparaties alleen uitvoeren door een vakman.

Veiligheidsinstructies voor het gebruik van batterijen

- Verwijder de batterijen uit het apparaat als het gedurende een langere periode niet wordt gebruikt.
- **VOORZICHTIG! EXPLOSIEGEVAAR!** Laad batterijen in géén geval op!
- Let bij het plaatsen van de batterijen op de juiste polariteit! Deze staat in het batterijvakje 13 aangegeven.
- Reinig de contacten van het product en van de batterijen zonodig voordat u de batterijen plaatst.
- Plaats zowel de batterij van het type CR2032 als de vier batterijen van het type LR44 in het apparaat. In het andere geval kan de stappenteller niet correct functioneren.
- Verwijder verbruikte batterijen per omgaande uit het apparaat. In het andere geval bestaat gevaar voor lekkage!
- Batterijen horen niet thuis in het huisafval!
- Iedere verbruiker is wettelijk verplicht, batterijen volgens de voorschriften af te voeren!
- Houd batterijen van kinderen verwijderd, gooi batterijen niet in het vuur, sluit ze niet kort en neem ze niet uit elkaar.
- Bij negeren van de instructies kunnen batterijen over hun eindspanning heen ontladen worden. In dat geval bestaat het gevaar dat ze gaan lekken. In geval van lekkage van de batterijen terwijl deze nog in het product geplaatst zijn, dient u de batterijen onmiddellijk te verwijderen om schade aan het product te vermijden!
- Vermijd het contact van huid, ogen en slijmvliezen met batterijzuur. In geval van contact met batterijzuur moeten de desbetreffende plekken met veel water worden afgespoeld en / of moet een arts geraadpleegd worden!
- Gebruik alléén de aangegeven batterijtypes.

Voor de ingebruikname

Isolatiestrip verwijderen

Het apparaat is bij de levering reeds uitgerust met batterijen.

- Trek de isolatiestrip aan de achterzijde van het apparaat in pijlrichting eruit. U hoort een signaal.

Uw stappenteller kan nu worden ingericht.

Ingebruikname

Stel vóór het eerste gebruik de volgende parameters in: meeteenheid (metrisch of US-systeem), staplengte, lichaamsgewicht, lengte, leeftijd, geslacht, tijdeenheid (12 / 24 uur), actuele tijd, alarmfunctie. In het andere geval kunnen de functies van de stappenteller niet zinvol worden gebruikt.
Opmerking: Nadat u voor het eerste gebruik alle parameters hebt ingesteld, kunt u later altijd de afzonderlijke parameters wijzigen. Alleen de meeteenheid (metrisch of US-systeem) kan later niet worden gewijzigd. Als u deze meeteenheid wilt veranderen, moet u alle batterijen [10], [11] uit het batterijvakje [13] verwijderen of de RESET-toets [12] indrukken. Daarmee worden dan weer alle vooringestelde waarden geactiveerd.

Hold-modus / telmodus

Bij de ingebruikname bevindt de stappenteller zich automatisch in de **telmodus**.
Opmerking: In de **hold-modus** zijn de meetfuncties van de stappenteller buiten bedrijf.

- Houd de MODE-toets [3] ca. 3 seconden lang ingedrukt. U hoort een signaal. De weergave *hold* knippert afwisselend met het aantal stappen en het woord SET verschijnt op het display.
- Houd de MODE-toets [3] ca. 3 seconden lang ingedrukt om naar de **telmodus** te schakelen. U hoort een signaal. De weergave *hold* dooft.

Parameters instellen

- Als u het apparaat voor het eerst in gebruik neemt of het naar de **hold-modus** schakelt (zie 'hold-modus / telmodus'), kunt u verschillende parameters instellen of veranderen.
- Druk dan op de SET-toets [2] om naar de **invoermodus** te schakelen. De weergave SET verschijnt op het lc-display.
- De weergaven kg, cm, km of lb, inch, mile [16] lichten knipperend op. Druk op de MODE-toets [3] of de CLEAR-toets [5] om de gewenste meeteenheid (metrisch of US-systeem) in te stellen.
- Bevestig uw invoer door het indrukken van de SET-toets [2]. In de functiebalk [14] verschijnt de weergave STRIDE. Op het lc-display knipperen het cm-symbool [16] en de vooringestelde waarde 60 cm of 25 inch. Druk op de toets MODE [3] of CLEAR [5] om de gewenste staplengte in te stellen.
  Opmerking: De staplengte kan worden ingesteld van 30 tot 200 cm of van 10 tot 80 inch.

ⓘ **Tip:** Houd de toets MODE [3] of CLEAR [5] gedurende ca. 3 seconden ingedrukt. Op deze wijze activeert u de functie voor het snelle instellen van de waarden. De functie voor het snelle instellen kunt u ook

gebruiken voor de volgende instelprocessen.

- Bevestig uw invoer door het indrukken van de SET-toets [2]. In de functiebalk [14] verschijnt de weergave WEIGHT. Op het lc-display knipperen het kg-symbool [16] en de vooringestelde waarde 60 kg of 120 lb. Druk de toets MODE [3] of CLEAR [5] in om het gewenste gewicht in te stellen.
  Opmerking: Het gewicht kan worden ingesteld van 30 tot 200 kg of 60 tot 400 lb.
- Bevestig uw invoer door het indrukken van de SET-toets [2]. In de functiebalk [14] verschijnt de weergave HEIGHT. In de functiebalk knippert de vooringestelde waarde. Druk op de toets MODE [3] of CLEAR [5] om de gewenste lengte in te voeren.
  Opmerking: U kunt een lengte tussen 60 en 250 cm of 20 en 100 inch instellen.
- Bevestig uw invoer door het indrukken van de SET-toets [2]. Op het lc-display verschijnt de weergave AGE [29] en het getal 18 als vooringestelde waarde. Druk de toets MODE [3] of CLEAR [5] in om de gewenste leeftijd in te voeren.
  Opmerking: U kunt een leeftijd van 5 tot 99 jaar invoeren.
- Bevestig uw invoer door het indrukken van de SET-toets [2]. De weergave MAN of WOMAN licht op. Druk de toets MODE [3] of CLEAR [5] in om het gewenste geslacht in te voeren.
- Bevestig uw invoer door het indrukken van de SET-toets [2]. De weergaven Time [25] en 24Hr (24-uursformaat) of 12Hr (12-uursformaat) lichten op. Druk de toets MODE [3] of CLEAR [5] in om het gewenste tijdformaat in te stellen.
  Opmerking: Het PM-symbool [27] staat in het 12-uursformaat voor de namiddag.
- Bevestig uw invoer door het indrukken van de SET-toets [2]. De weergave 'Time' [25] verschijnt en de uurweergave van de multifunctionele weergave [22] knippert. Druk de toets MODE [3] of CLEAR [5] in om de gewenste tijd in te stellen.
- Bevestig uw invoer door het indrukken van de SET-toets [2]. De minutenweergave van de multifunctionele weergave [22] knippert. Druk de toets MODE [3] of CLEAR [5] in om de gewenste tijd in te stellen.
- Bevestig uw invoer door het indrukken van de SET-toets [2]. De weergave 'Alm' [24] verschijnt en de uurweergave van de multifunctionele weergave [22] knippert. Druk de MODE-toets [3] in om de gewenste alarmtijd in te stellen.
- Bevestig uw invoer door het indrukken van de SET-toets [2]. De minutenweergave van de multifunctionele weergave [22] knippert. Druk de toets MODE [3] in om de gewenste alarmtijd in te stellen.
- Bevestig uw invoer door het indrukken van de SET-toets [2]. Het apparaat bevindt zich nu weer in de **hold-modus**.
  BELANGRIJK! De CLEAR-toets [5] heeft bij de instelling van het alarm een andere functie. Druk op de CLEAR-toets [5] om het alarm te activeren. Op het lc-display verschijnt het alarmsymbool [26]. Druk opnieuw op de CLEAR-toets [5] om het alarm te deactiveren. Het alarmsymbool [26] dooft (zie ook 'Alarmfunctie').

Weekdag instellen

- Schakel het apparaat naar de **hold-modus** (zie 'Hold-modus / telmodus').
- Druk op de FUNC-toets [6]. In de functiebalk [14] verschijnt de weergave DAY.

- Druk op de SET-toets [2]. Het cijfer voor de weekdag knippert.
- Druk op de toets MODE [3] of CLEAR [5] om de gewenste weekdag in te stellen. De verschillende cijfers hebben de onderstaand genoemde betekenis.

  maandag = 1
  dinsdag = 2
  woensdag = 3
  donderdag = 4
  vrijdag = 5
  zaterdag = 6
  zondag = 7
- Druk op de SET-toets [2] om uw invoer te bevestigen.
- Druk 3 keer op de FUNC-toets [6] om weer naar de **hold-modus** te schakelen.

Stappenteller gebruiken

Voor deze functie moet het apparaat in de **telmodus** staan (zie "Hold-modus / telmodus").

- Bevestig de stappenteller met behulp van de riemclip [9] aan de riem (zie afb. D). **BELANGRIJK!** De stappenteller moet veilig en goed bevestigd zijn. Alleen op deze wijze zijn exacte metingen mogelijk.

De stappenteller registreert nu de schokken of trillingen van het lichaam en registreert het aantal gemaakte stappen, de afgelegde afstand en de benodigde tijd en berekent aan de hand daarvan de actuele, de maximale en de gemiddelde snelheid evenals het aantal verbruikte calorieën, het verbrande vet en het verbrande vet in %. De stappenteller herkent automatisch of u wandelt of loopt.
Opmerking: Bij de berekende waarden gaat het om benaderingswaarden. Een variërende staplengte en externe factoren zoals kleding, terrein e.d. maken een exacte meting onmogelijk.

Tip: Schakel het apparaat naar de **hold-modus** om ongewenste metingen (weg naar de training e.d.) te vermijden (zie "**Hold-modus / telmodus**").

Actuele trainingswaarden oproepen

Voor deze functie moet het apparaat in de **telmodus** staan (zie "Hold-modus / telmodus").

- Druk op de MODE-toets [3]. In de functiebalk [14] verschijnt de weergave STEPS. Het lc-display [4] geeft het aantal gemaakte stappen aan. Bovendien verschijnen verdere trainingswaarden op het lc-display [4]. Druk op de MODE-toets [3] om van één trainingswaarde naar de volgende te schakelen.
  De volgende weergaven zijn mogelijk:

  Time [25] = actuele tijd
  km [16] = afgelegde afstand
  kcal [20] = verbruikte calorieën
  Fat [19] = vetverbranding in kg / lb
  Fat in % [21] = vetverbranding in procenten
  Timer [25] = gemeten tijd
  AVG Speed [23] = gemiddelde snelheid
  CUR Speed [17] = actuele snelheid
  MAX Speed [18] = maximale snelheid

Opmerking: Pas na 20 – 30 minuten continu trainen begint uw lichaam vet te verbranden. Daarom verschijnen pas na enige tijd de

weergaven vetverbranding in kg / lb 19 en vetverbranding in % 21 op het lc-display.

Weekoverzicht oproepen

Voor deze functie moet het apparaat in de **telmodus** staan (zie "Hold-modus / telmodus").
Opmerking: De stappenteller slaat de afgelegde afstand en het aantal verbruikte calorieën van de actuele trainingsweek op. Desgewenst kunt u ook de afzonderlijke trainingsdagen oproepen.
Opmerking: De weekopname start altijd op maandag. Let op dat de weekopname altijd op zondag om 24 uur compleet gewist wordt.
Opmerking: De actuele dagopnames worden iedere dag om 24 uur automatisch in het weekoverzicht opgeslagen en dus terug naar 0 gezet.
Opmerking: Voor het opslaan van de gegevens wordt / worden of de grote CR2032 of de kleine LR44-batterijen gebruikt. Als u alle batterijen tegelijkertijd uit het apparaat verwijdert, worden alle opgeslagen gegevens gewist.

- Druk op de FUNC-toets 6 om naar de **functiemodus** te schakelen. In de functielijst 14 verschijnt de weergave DAY. Op het LC-display verschijnen de symbolen km 16 en kcal 20 en de bijbehorende waarden van de hele trainingsweek.
- Druk op de MODE-toets 3 om van één trainingsdag naar de volgende te schakelen. Op het LC-display verschijnen de symbolen km 16 en kcal 20 en de bijbehorende waarden van de afzonderlijke trainingsdagen.

  Opmerking: De weekdagen worden daarbij door middel van cijfers gekenmerkt (zie "Weekdag instellen"). Wanneer onder de weergave DAY geen cijfer verschijnt, geeft het LC-display de waarden voor de hele trainingsweek aan.
  Opmerking: Let op dat de opnames voor dag 7 niet worden weergegeven. Dag 7 is de actuele dag of kwam in de actuele trainingsweek nog niet voor.
- Druk 3 keer op de FUNC-toets 6 om naar de **telmodus** terug te schakelen.

Opmerking: Let op dat u alleen de gegevens voor de hele week en niet voor de afzonderlijke trainingsdagen kunt wissen (zie 'Leveringstoestand herstellen').

Countdown activeren

Opmerking: De countdown beslaat een tijdsbestek van maximaal 23:59,59 uur.

Countdown apart gebruiken (het apparaat staat in de tel- of hold-modus)

- Druk op de FUNC-toets 6 om naar de **countdown-modus** te schakelen. Op het lc-display knippert de weergave 'Timer.'
- Druk op de SET-toets 2. De uurweergave van de countdown knippert. Druk de toets MODE 3 of CLEAR 5 in om de gewenste tijd in te stellen.
- Bevestig uw invoer door het indrukken van de SET-toets 2. De minutenweergave van de countdown knippert. Druk de toets MODE 3 of CLEAR 5 in om de gewenste tijd in te stellen.
- Bevestig uw invoer door het indrukken van de SET-toets 2. De secondeweergave

van de countdown knippert. Druk de toets MODE 3 of CLEAR 5 in om de gewenste tijd in te stellen.
- Bevestig uw invoer door het indrukken van de SET-toets 2.
- Druk op de MODE-toets 3 om de countdown te starten.
- Druk opnieuw op de MODE-toets 3 om de countdown te stoppen.
- Druk opnieuw op de MODE-toets 3 om de countdown voort te zetten.
- Als u de countdown wilt afbreken, drukt u eerst op de MODE-toets 3 om de countdown te stoppen en vervolgens op de CLEAR-toets 5 om de countdown op 0 te zetten.
- Zodra de countdown verstreken is, hoort u een signaal.
- Druk op de FUNC- 6, CLEAR- 5, SET- 2 of MODE-toets 3 om het signaal uit te schakelen.
- Druk de FUNC-toets 6 2-maal in om naar de **telmodus** terug te schakelen.

Stopwatch gebruiken

Opmerking: De stopwatch telt de tijd tot een maximale waarde van 59:59,99 (minuten/seconden). Als de waarde overschreden is, springt de cijferweergave 22 automatisch terug naar 00:00,00 en telt door.

Stopwatch separaat gebruiken (het apparaat staat in de tel- of holdmodus)

- Druk 3 keer op de FUNC-toets 6 om naar de **stopwatch-modus** te schakelen. Op het lc-display verschijnt de stopwatchweergave 28.

Opmerking: In de **stopwatchmodus** is de stappenteller niet actief. De weergave OFF verschijnt op het lc-display.
- Druk op de MODE-toets 3 om de tijdmeting te starten.
- Druk opnieuw op de MODE-toets 3 om de tijdmeting te stoppen.
- Druk op de CLEAR-toets 5 om de stopwatch op 0 te zetten.
- Druk op de FUNC-toets 6 om naar de **telmodus** terug te schakelen.

Stopwatch met stappenteller gebruiken (het apparaat moet in de telmodus staan)

- Druk 3 keer op de FUNC-toets 6 om naar de **stopwatch-modus** te schakelen. Op het lc-display verschijnt de stopwatchweergave 28.
- Druk op de MODE-toets 3 om de tijdmeting te starten.
- Druk op de FUNC-toets 6 om naar de **telmodus** te schakelen. De stappenteller is actief. De stopwatch loopt op de achtergrond door.
- Druk 3 keer op de FUNC-toets 6 om naar de **stopwatchmodus** terug te schakelen.
- Druk opnieuw op de MODE-toets 3 om de tijdmeting te stoppen.
- Druk op de CLEAR-toets 5 om de stopwatch op 0 te zetten.
  Opmerking: De stopwatch kan alléén in de stopwatchmodus op 0 worden gezet.
- Druk op de FUNC-toets 6 om naar de **telmodus** terug te schakelen.

Alarmfunctie

- Stel de gewenste alarmtijd in (zie ‘Parameters instellen’).

Opmerking: het ingestelde alarm wordt dagelijks geactiveerd. Het alarmsignaal klinkt gedurende ca. 1 minuut.

- Druk op de FUNC- [6], CLEAR- [5], SET- [2] of MODE-toets [3] om het signaal uit te schakelen.

Paniekalarm activeren

- Het alarm wordt geactiveerd als de paniekalarmsteker [1] uit het apparaat wordt getrokken.
- Trek de paniekalarmsteker [1] aan de armband eruit om het paniekalarm te activeren.
- Steek de paniekalarmsteker [1] weer in het apparaat om het alarm uit te schakelen.

Opmerking: Vier nieuwe LR44-batterijen zijn voldoende voor ongeveer vijf minuten bij geactiveerd paniekalarm. Wij adviseren, de paniekalarmfunctie kort te testen als u de stappenteller wilt gebruiken. Vervang de vier LR44-batterijen per omgaande als de weergave voor een zwakkere batterijstatus [15] brandt.

Leveringstoestand herstellen

- Indien het apparaat wordt blootgesteld aan een sterk elektromagnetisch, hoogfrequent veld, kunnen evenals in geval van een elektrostatische ontlading functiestoringen optreden. Indien dergelijke functiestoringen optreden en bijv. de toetsen niet meer reageren of het display onregelmatigheden vertoont, zet u het apparaat door indrukken van de RESET-schakelaar [12] terug naar de leveringstoestand. Gebruik hiervoor een dun, spits voorwerp. De storing zou dan verholpen moeten zijn. **BELANGRIJK!** Let op dat in dat geval alle gegevens gewist worden. Alle parameters moeten opnieuw worden ingesteld.

Batterijen vervangen

Het apparaat is uitgerust met 2 verschillende batterijtypes.

Opmerking: Als de weergave voor een zwakke batterijstatus [15] oplicht, moeten de kleinere batterijen (type LR44) per omgaande worden vervangen. In geval van lege of ontbrekende kleine batterijen (type LR44) kunnen paniekalarm en stappenteller niet worden gebruikt. Gebruik de stappenteller niet met lege of zonder grotere batterij (CR2032). De opslagfunctie staat in geval van een lege of ontbrekende grotere batterij (CR2032) niet ter beschikking.

Opmerking: Voor het opslaan van de gegevens wordt / worden of de grote CR2032 of de kleine LR44-batterijen gebruikt. Als u alle batterijen tegelijkertijd uit het apparaat verwijdert, worden alle opgeslagen gegevens gewist.

- Draai de schroef [7] aan het deksel van het batterijvakje [8] los met een kleine kruiskopschroevendraaier (niet bij de levering inbegrepen). Verwijder de afdekking (zie afb. B).
- Verwijder de verbruikte batterijen.
  Opmerking: Gebruik een spits voorwerp (bijv. paperclip) om de batterijen te verwijderen.
- Plaats vier nieuwe batterijen van het type LR44 (1,5 V ⎓) en / of een batterij van het type CR2032 (3 V ⎓).
  Opmerking: Let daarbij op de juiste polariteit. Deze staat in het batterijvakje [13] aangegeven.

- Plaats het deksel van het batterijvakje 8 weer terug. Het lc-display schakelt automatisch in.
- Bevestig het deksel 8 weer op het batterijvakje 13 door de schroef 7 met de kruiskopschroevendraaier vast te draaien.

Reiniging en verzorging

- Reinig het apparaat alleen aan de buitenzijde met een zachte, droge doek. Gebruik een iets vochtige, zachte doek voor de verwijdering van hardnekkige vlekken.
- Gebruik in geen geval vloeistoffen of reinigingsmiddelen omdat deze het apparaat aantasten.

Verwijdering

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die U via de plaatselijke recyclecontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende artikel na gebruik af te voeren, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

Gooi het produkt als U het niet meer gebruikt met het oog op milieubescherming niet bij het huisvuil, maar verwijder het deskundig. Over afgifteplaatsen en hun openingstijden kunt U zich bij uw aangewezen instantie informeren.

Defecte of verbruikte batterijen moeten volgens de richtlijn 2006 / 66 / EC worden gerecycled. Geef batterijen en / of het apparaat af bij de daarvoor bestemde verzamelstations.

Pb Hg

Milieuschade door verkeerde afvoer van batterijen!

Batterijen mogen niet via het huisafval worden afgevoerd. Ze kunnen giftig zwaar metaal bevatten en moeten worden behandeld als gevaarlijk afval. De chemische symbolen van de zware metalen zijn als volgt: Cd = cadmium, Hg = kwikzilver, Pb = lood. Geef verbruikte batterijen daarom af bij een gemeentelijk inzamelpunt.

EMC CE

Productbeschrijving:
Stappenteller
Model nr: H14347
Versie: 11 / 2010

Einleitung
Bestimmungsgemäße Verwendung ... Seite 29
Teilebeschreibung ... Seite 29
Technische Daten ... Seite 30
Lieferumfang ... Seite 30

Sicherheit
Allgemeine Sicherheitshinweise ... Seite 30
Sicherheitshinweise zu Batterien ... Seite 31

Vor der Inbetriebnahme
Isolierstreifen entfernen ... Seite 31

Inbetriebnahme
Hold-Modus / Zähl-Modus ... Seite 32
Parameter einstellen ... Seite 32
Wochentag einstellen ... Seite 33
Schrittzähler verwenden ... Seite 34
Aktuelle Trainingswerte abrufen ... Seite 34
Wochenübersicht abrufen ... Seite 35
Countdown verwenden ... Seite 35
Stoppuhr verwenden ... Seite 36
Alarmfunktion ... Seite 37
Panikalarm verwenden ... Seite 37
Lieferzustand wiederherstellen ... Seite 37
Batterien wechseln ... Seite 37

Reinigung und Pflege ... Seite 38

Entsorgung ... Seite 38

Schrittzähler

Einleitung

Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Gerät vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Gerät nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Gerätes an Dritte ebenfalls mit aus.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Schrittzähler erfasst die Anzahl der getätigten Schritte, die zurückgelegte Strecke und die benötigte Zeit. Weitere Anzeigewerte sind Durchschnittsgeschwindigkeit, Höchstgeschwindigkeit und aktuelle Geschwindigkeit sowie Kalorienverbrauch, Fettverbrennung und Fettverbrennung in Prozent. Zusätzlich ist das Gerät mit einer Uhr, einer Stoppuhr- und Alarmfunktion sowie einem Panikalarm ausgestattet. Andere Verwendungen oder Veränderungen des Geräts gelten als nicht bestimmungsgemäß und können Verletzungsgefahren und / oder Beschädigungen des Gerätes nach sich ziehen. Für aus bestimmungswidriger Verwendung entstandene Schäden übernimmt der Hersteller keine Haftung. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

Teilebeschreibung

Gerät:

1 Panikalarm-Stecker mit Armband
2 SET-Taste
3 MODE-Taste
4 Display
5 CLEAR-Taste
6 FUNC-Taste
7 Schraube
8 Batteriefachdeckel
9 Gürtelclip
10 Batterie CR2032 (3 V, Lithium)
11 Batterien LR44 (1,5 V, Alkalien)
12 RESET-Taste
13 Batteriefach

Display:

14 Funktionsleiste
15 Anzeige für niedrigen Batteriestand
16 kg, cm, km; lb, inch, mile-Symbol (Größenanzeige)
17 CUR Speed / km / h-Symbol (aktuelle Geschwindigkeit)
18 MAX Speed / km / h-Symbol (Höchstgeschwindigkeit)
19 Fettverbrennungssymbol
20 kcal-Symbol (Kilokalorien)
21 Fettverbrennung in %
22 Mehrzweckanzeige
23 AVG Speed / km / h-Symbol (Durchschnittsgeschwindigkeit)
24 ALM-Symbol
25 Time / Timer-Anzeige (Uhrzeit / gemessene Zeit) / Countdown
26 Alarm-Symbol
27 PM-Symbol
28 Stopwatch-Anzeige (Stoppuhr)
29 Alter
30 Geschlecht (MAN / WOMAN)

Hinweis: Das LC-Display des Gerätes lässt sich nicht ausschalten. Der Stromverbrauch zum Betrieb des LC-Displays ist aber sehr gering und lässt sich mit dem einer Armbanduhr vergleichen.

Technische Daten

Messmethode:	Pendelmethode
Schrittanzeige:	999.999 Schritte
Entfernungsanzeige:	9999,99 km
Kalorienanzeige:	9999,99 kcal
Schrittlänge:	30 - 200 cm (auf 1 cm genau einstellbar) / 10 – 80 inch
Voreinstellung:	60 cm / 25 inch
Einstellbares Nutzergewicht:	30 - 200 kg (auf 1 kg genau einstellbar) / 60 – 400 lb
Voreinstellung:	60 kg / 120 lb
Alter:	5 – 99
Voreinstellung:	18
Geschlecht:	Mann / Frau
Voreinstellung:	Mann
Körpergröße:	60 – 250 cm / 20 – 100 inch
Voreinstellung:	60 cm / 65 inch
Stoppuhr / Countdown (Erfassungsbereich):	59 Minuten / 59,59 Sekunden
Zeitformat:	12 / 24 Stunden
Voreinstellung:	24 Stunden
Batterien:	4 x Batterie LR44 (1,5 V ⎓, Alkalien) 1 x Batterie CR2032 (3 V ⎓, Lithium)
Zulässiger Temperaturbereich:	0-50 °C
Maße:	ca. 76 x 70 x 40 mm (B x H x T)
Gewicht: Schrittzähler (ohne Batterie):	ca. 53 g

Lieferumfang

1 Schrittzähler (mit Abreißkordel für Panikalarm)
4 Batterien LR44 (1,5 V ⎓, Alkalien)
1 Batterie CR2032 (3 V ⎓, Lithium)
1 Bedienungsanleitung

Sicherheit

⚠ WARNUNG! Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen. Versäumnisse bei der Einhaltung der Sicherheitshinweise und Anweisungen können elektrischen Schlag, Brand und / oder schwere Verletzungen verursachen.

BEWAHREN SIE ALLE SICHERHEITSHINWEISE UND ANWEISUNGEN FÜR DIE ZUKUNFT AUF!

Allgemeine Sicherheitshinweise

-

  ⚠ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER! Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial und Produkt. Es besteht Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial und Lebensgefahr durch Strangulation. Kinder unterschätzen häufig die Gefahren. Halten Sie Kinder stets vom Produkt fern. Das Produkt ist kein Spielzeug.

⚠ WARNUNG! LEBENSGEFAHR!
Batterien können verschluckt werden, was lebensgefährlich sein kann. Ist eine Batterie verschluckt worden, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

- Nehmen Sie das Gerät nicht in Betrieb, wenn es beschädigt ist. Beschädigte Geräte bedeuten Lebensgefahr durch elektrischen Schlag!
- Setzen Sie das Gerät
  - keinen extremen Temperaturen,
  - keinen starken Vibrationen,
  - keinen starken mechanischen Beanspruchungen,
  - keiner direkten Sonneneinstrahlung,
  - keiner Feuchtigkeit / keinem Regen aus.

  Andernfalls droht eine Beschädigung des Gerätes.
- Beachten Sie, dass Beschädigungen durch unsachgemäße Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung oder Eingriff durch nicht autorisierte Personen von der Garantie ausgeschlossen sind.
- Nehmen Sie das Gerät keinesfalls auseinander. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Lassen Sie Reparaturen nur von Fachkräften durchführen.

Sicherheitshinweise zu Batterien

- Entfernen Sie die Batterien, wenn sie längere Zeit nicht verwendet worden sind, aus dem Gerät.
-
  VORSICHT! EXPLOSIONSGEFAHR! Laden Sie Batterien niemals wieder auf!
- Achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität! Diese wird im Batteriefach 13 angezeigt.
- Reinigen Sie Batterie- und Gerätekontakt vor dem Einlegen falls erforderlich mit einem trockenen Tuch.
- Legen Sie sowohl die Batterie vom Typ CR2032 als auch die vier Batterien vom Typ LR44 in das Gerät ein. Andernfalls kann der Schrittzähler nicht richtig funktionieren.
- Entfernen Sie erschöpfte Batterien umgehend aus dem Gerät. Es besteht erhöhte Auslaufgefahr!
- Batterien gehören nicht in den Hausmüll!
- Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien ordnungsgemäß zu entsorgen!
- Halten Sie Batterien von Kindern fern, werfen Sie sie nicht ins Feuer, schließen Sie sie nicht kurz und nehmen Sie sie nicht auseinander.
- Bei Nichtbeachtung der Hinweise können die Batterien über ihre Endspannung hinaus entladen werden. Es besteht dann die Gefahr des Auslaufens. Falls die Batterien in Ihrem Gerät ausgelaufen sein sollten, entnehmen Sie diese sofort, um Schäden am Gerät vorzubeugen!
- Vermeiden Sie den Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Bei Kontakt mit Batteriesäure spülen Sie die betroffene Stelle mit reichlich Wasser ab und / oder suchen Sie einen Arzt auf!
- Verwenden Sie nur die angegebenen Batterietypen.

● Vor der Inbetriebnahme

● Isolierstreifen entfernen

Das Gerät ist bei Lieferung bereits mit Batterien bestückt.

- Ziehen Sie den Isolierstreifen auf der Rückseite des Geräts in Pfeilrichtung heraus. Es ertönt ein Signalton.

Ihr Schrittzähler ist nun bereit zum Einrichten.

Inbetriebnahme

Vor dem ersten Gebrauch müssen Sie folgende Parameter einstellen: Maßeinheit (metrisches bzw. US-System), Schrittlänge, Körpergewicht, Größe, Alter, Geschlecht, Zeiteinheit (12/24 Stunden), aktuelle Uhrzeit, Alarmfunktion. Andernfalls können die Funktionen des Schrittzählers nicht sinnvoll genutzt werden.
Hinweis: Nachdem Sie vor dem ersten Gebrauch einmal alle Parameter eingestellt haben, können Sie jederzeit die einzelnen Parameter ändern. Lediglich die Maßeinheit (metrisches bzw. US-System) lässt sich im Nachhinein nicht verändern. Wenn Sie die Maßeinheit ändern wollen, müssen Sie alle Batterien 10, 11 aus dem Batteriefach 13 entnehmen oder die RESET-Taste 12 betätigen. Bei diesem Vorgang werden die voreingestellten Werte wieder eingestellt.

Hold-Modus / Zähl-Modus

Bei Inbetriebnahme des Geräts befindet sich der Schrittzähler automatisch im **Zähl-Modus**.
Hinweis: Im **Hold-Modus** sind die Messfunktionen des Schrittzählers außer Betrieb.

- Halten Sie die MODE-Taste 3 ca. 3 Sekunden lang gedrückt. Es ertönt ein Signalton. Die Anzeige *hold* blinkt wechselseitig mit der Anzahl der Schritte auf und das Wort SET erscheint im Display.
- Halten Sie die MODE-Taste 3 ca. 3 Sekunden lang gedrückt, um in den **Zähl-Modus** zu gelangen. Es ertönt ein Signalton. Die Anzeige *hold* erlischt.

Parameter einstellen

- Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal in Betrieb nehmen oder das Gerät in den **Hold-Modus** schalten (siehe „Hold-Modus / Zähl-Modus"), können Sie verschiedene Parameter einstellen bzw. abändern.
- Drücken Sie dazu die SET-Taste 2, um in den **Eingabe-Modus** zu gelangen. Die Anzeige SET erscheint auf dem LC-Display.
- Die Anzeigen kg, cm, km bzw. lb, inch, mile 16 blinken auf. Drücken Sie die Taste MODE 3 bzw. CLEAR 5, um die gewünschte Maßeinheit (metrisches bzw. US-System) einzustellen.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste 2. In der Funktionsleiste 14 erscheint die Anzeige STRIDE. Im LC-Display blinken das cm-Symbol 16 sowie der voreingestellte Wert 60 cm bzw. 25 inch auf. Drücken Sie die Tasten MODE 3 bzw. CLEAR 5, um die gewünschte Schrittlänge einzustellen.
  Hinweis: Die Schrittlänge lässt sich in einem Bereich von 30 bis 200 cm bzw. 10 bis 80 inch einstellen.

⚠ **Tipp:** Halten Sie die Tasten MODE 3 bzw. CLEAR 5 für ca. 3 Sekunden gedrückt. So erreichen Sie ein beschleunigtes Einstellen der Werte. Diese Schnelleinstellung können Sie auch für die folgenden Einstellvorgänge nutzen.

- Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste 2. In der Funktionsleiste 14 erscheint die Anzeige WEIGHT. Im LC-

Display blinken das kg-Symbol 16 sowie der voreingestellte Wert 60 kg bzw. 120 lb auf. Drücken Sie die Tasten MODE 3 bzw. CLEAR 5, um das gewünschte Gewicht einzustellen.
Hinweis: Das Gewicht lässt sich in einem Bereich von 30 bis 200 kg bzw. 60 bis 400 lb einstellen.

- Bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der SET-Taste 2. In der Funktionsleiste 14 erscheint die Anzeige HEIGHT. In der Funktionsleiste blinkt der voreingestellte Wert auf. Drücken Sie die Taste MODE 3 bzw. CLEAR 5, um die gewünschte Größe einzugeben.
  Hinweis: Es lässt sich eine Größe zwischen 60 und 250 cm bzw. 20 und 100 Inch einstellen.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste 2. Im LC-Display erscheint die Anzeige AGE 29 sowie die Zahl 18 als voreingestellter Wert. Drücken Sie die Taste MODE 3 bzw. CLEAR 5, um das gewünschte Alter einzustellen.
  Hinweis: Es lässt sich ein Alter von 5 bis 99 Jahren eingeben.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste 2. Die Anzeigen MAN bzw. WOMAN leuchten auf. Drücken Sie die Taste MODE 3 bzw. CLEAR 5, um das gewünschte Geschlecht einzustellen.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste 2. Die Anzeigen Time 25 sowie 24Hr (24-Stunden-Format) bzw. 12Hr (12-Stunden-Format) leuchten auf. Drücken Sie die Tasten MODE 3 bzw. CLEAR 5, um das gewünschte Zeitformat einzustellen.
  Hinweis: Das PM-Symbol 27 steht im 12-Stunden-Format für nachmittags.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste 2. Die Anzeige Time 25 erscheint und die Stundenanzeige der Mehrzweckanzeige 22 blinkt. Drücken Sie die Tasten MODE 3 bzw. CLEAR 5, um die gewünschte Zeit einzustellen.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste 2. Die Minutenanzeige der Mehrzweckanzeige 22 blinkt. Drücken Sie die Taste MODE 3 bzw. CLEAR 5, um die gewünschte Zeit einzustellen.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste 2. Die Anzeige Alm 24 erscheint und die Stundenanzeige der Mehrzweckanzeige 22 blinkt. Drücken Sie die MODE- 3 bzw. CLEAR-Taste 5, um die gewünschte Alarmzeit einzustellen.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste 2. Die Minutenanzeige der Mehrzweckanzeige 22 blinkt. Drücken Sie die MODE-Taste 3, um die gewünschte Alarmzeit einzustellen.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste 2. Das Gerät befindet sich nun wieder im **Hold-Modus**.
  WICHTIG! Die CLEAR-Taste 5 hat nach der Einstellung des Alarms eine andere Funktion. Drücken Sie die CLEAR-Taste 5, um den Alarm zu aktivieren. Das Alarm-Symbol 26 erscheint im LC-Display. Drücken Sie die CLEAR-Taste 5 erneut, um den Alarm zu deaktivieren. Das Alarm-Symbol 26 erlischt (siehe auch „Alarmfunktion“).

Wochentag einstellen

- Schalten Sie das Gerät in den **Hold-Modus** (siehe „Hold-Modus / Zähl-Modus“).
- Drücken Sie die FUNC-Taste 6. In der Funktionsleiste 14 erscheint die Anzeige DAY.

- Drücken Sie die SET-Taste [2]. Die Ziffer für den Wochentag blinkt.
- Drücken Sie die Taste MODE [3] bzw. CLEAR [5], um den gewünschten Wochentag einzustellen. Die verschiedenen Ziffern haben folgende Bedeutungen:

  Montag = 1
  Dienstag = 2
  Mittwoch = 3
  Donnerstag = 4
  Freitag = 5
  Samstag = 6
  Sonntag = 7
- Drücken Sie die SET-Taste [2], um Ihre Eingabe zu bestätigen.
- Drücken Sie 3-mal die FUNC-Taste [6], um wieder in den **Hold-Modus** zu gelangen.

Schrittzähler verwenden

Für diese Funktion muss sich das Gerät im **Zähl-Modus** befinden (siehe „Hold-Modus / Zähl-Modus“).

- Befestigen Sie den Schrittzähler mittels des Gürtelclips [9] fest am Gürtel (siehe Abb. D).
  WICHTIG! Der Schrittzähler muss sicher und fest befestigt sein. Nur so sind genaue Messungen möglich.

Der Schrittzähler registriert nun die Erschütterungen des Körpers und erfasst die Anzahl der getätigten Schritte, die zurückgelegte Strecke, die benötigte Zeit und errechnet die aktuelle Geschwindigkeit, die Höchstgeschwindigkeit und die Durchschnittsgeschwindigkeit sowie den Kalorienverbrauch, das verbrannte Körperfett und das verbrannte Körperfett in %.

Der Schrittzähler erkennt automatisch, ob Sie gehen oder laufen.
Hinweis: Bei den ermittelten Werten handelt es sich um Näherungswerte. Eine variierende Schrittlänge sowie externe Faktoren wie Kleidung, Gelände o.ä. ermöglichen keine exakte Messung.

Tipp! Schalten Sie das Gerät in den **Hold-Modus**, um unerwünschte Messungen (Weg zum Training o.ä.) zu vermeiden (siehe „Hold-Modus / Zähl-Modus“).

Aktuelle Trainingswerte abrufen

Für diese Funktion muss sich das Gerät im **Zähl-Modus** befinden (siehe „Hold-Modus / Zähl-Modus“).

- Drücken Sie die MODE-Taste [3]. In der Funktionsleiste [14] erscheint die Anzeige STEPS. Das LC-Display [4] zeigt die Anzahl der getätigten Schritte an. Zusätzlich erscheinen weitere Trainingswerte im LC-Display [4]. Drücken Sie die MODE-Taste [3], um von einem Trainingswert zum nächsten zu gelangen.
  Folgende Anzeigen sind möglich:

  Time [25] = aktuelle Uhrzeit
  km [16] = zurückgelegte Strecke
  kcal [20] = verbrauchte Kalorien
  Fat [19] = Fettverbrennung in kg / lb
  Fat in % [21] = Fettverbrennung in Prozent
  Timer [25] = gemessene Zeit
  CUR Speed [17] = aktuelle Geschwindigkeit

MAX Speed 18 = Höchstgeschwindigkeit
AVG Speed 23 = Durchschnittsgeschwindigkeit

Hinweis: Erst wenn Sie 20 – 30 Minuten kontinuierlich trainieren, beginnt Ihr Körper Fett zu verbrennen. Deshalb erscheinen erst nach einiger Zeit die Anzeigen Fettverbrennung in kg/lb 19 und Fettverbrennung in % 21 im LC-Display.

Wochenübersicht abrufen

Für diese Funktion muss sich das Gerät im **Zähl-Modus** befinden (siehe „Hold-Modus / Zähl-Modus").
Hinweis: Der Schrittzähler speichert die zurückgelegte Strecke sowie die verbrauchten Kalorien der laufenden Trainingswoche. Wahlweise können Sie auch die einzelnen Trainingstage abrufen.
Hinweis: Die Wochenaufzeichnung startet immer montags. Beachten Sie, dass die Wochenaufzeichnung jeweils sonntags um 24 Uhr komplett gelöscht wird.
Hinweis: Die aktuellen Tagesaufzeichnungen werden täglich um 24 Uhr automatisch in der Wochenübersicht gespeichert und somit auf 0 gesetzt.
Hinweis: Es werden entweder die große CR2032-Batterie oder die kleinen LR44-Batterien zur Speicherung der Daten benutzt. Wenn Sie alle Batterien gleichzeitig aus dem Gerät entfernen, werden alle gespeicherten Daten gelöscht.

- Drücken Sie die FUNC-Taste 6, um in den **Funktions-Modus** zu gelangen. In der Funktionsleiste 14 erscheint die Anzeige DAY. Im LC-Display erscheinen die Symbole km 16 und kcal 20 sowie die dazugehörigen Werte der gesamten Trainingswoche.
- Drücken Sie die MODE-Taste 3, um von einem Trainingstag zum nächsten zu gelangen. Im LC-Display erscheinen die Symbole km 16 und kcal 20 sowie die dazugehörigen Werte der einzelnen Trainingstage.
  Hinweis: Die Wochentage werden dabei durch Ziffern gekennzeichnet (siehe „Wochentag einstellen"). Erscheint unter der Anzeige DAY keine Ziffer, zeigt das LC-Display die Werte für die gesamte Trainingswoche an.
  Hinweis: Beachten Sie, dass die Aufzeichnungen für Tag 7 nicht angezeigt werden. Tag 7 ist entweder der aktuelle Tag oder er kam in der laufenden Trainingswoche noch nicht vor.
- Drücken Sie 3-mal die FUNC-Taste 6, um in den **Zähl-Modus** zurückzugelangen.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass Sie die Aufzeichnungen nur für die gesamte Woche – nicht für einzelne Trainingstage – löschen können (siehe „Lieferzustand wieder herstellen").

Countdown verwenden

Hinweis: Der Countdown erfasst einen Zeitraum von bis zu 23:59,59 Stunden.

Countdown separat verwenden (Das Gerät befindet sich im Zähl- oder Hold-Modus.):

- Drücken Sie die FUNC-Taste 6, um in den **Countdown-Modus** zu gelangen. Im LC-Display blinkt die Anzeige „Timer" auf.
- Drücken Sie die Taste SET 2. Die Stundenanzeige des Countdowns blinkt.

Drücken Sie die Tasten MODE 3 bzw. CLEAR 5, um die gewünschte Stundenzahl einzustellen.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste 2. Die Minutenanzeige des Countdowns blinkt. Drücken Sie die Tasten MODE 3 bzw. CLEAR 5, um die gewünschte Minutenzahl einzustellen.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste 2. Die Sekundenanzeige des Countdowns blinkt. Drücken Sie die Tasten MODE 3 bzw. CLEAR 5, um die gewünschte Sekundenzahl einzustellen.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der SET-Taste 2.
- Drücken Sie die MODE-Taste 3, um den Countdown zu starten.
- Drücken Sie die MODE-Taste 3 erneut, um den Countdown zu stoppen.
- Drücken Sie die MODE-Taste 3 erneut, um den Countdown fortzusetzen.
- Wenn Sie den Countdown abbrechen wollen, drücken Sie zunächst die MODE-Taste 3, um den Countdown anzuhalten und anschließend die CLEAR-Taste 5, um den Countdown auf 0 zu setzen.
- Sobald der Countdown abgelaufen ist, ertönt ein Signalton.
- Drücken Sie die FUNC- 6, CLEAR- 5, SET- 2 oder MODE-Taste 3, um den Signalton zu deaktivieren.
- Drücken Sie die FUNC-Taste 6 2-mal, um in den **Zähl-Modus** zurückzugelangen.

Stoppuhr verwenden

Hinweis: Die Stoppuhr zählt die Zeit bis zu einem Maximalwert von 59:59,99 (Minuten / Sekunden). Wenn der Wert überschritten ist, springt die Mehrzweckanzeige 22 automatisch auf 00:00,00 zurück und zählt weiter.

Stoppuhr separat verwenden (Das Gerät befindet sich im Zähl- oder Hold-Modus.):

- Drücken Sie 3-mal die FUNC-Taste 6, um in den **Stoppuhr-Modus** zu gelangen. Im LC-Display erscheint die Anzeige Stopwatch 28.
  Hinweis: Im **Stoppuhr-Modus** ist der Schrittzähler nicht aktiv. Die Anzeige OFF erscheint im LC-Display.
- Drücken Sie die MODE-Taste 3, um die Zeitmessung zu starten.
- Drücken Sie die MODE-Taste 3 erneut, um die Zeitmessung zu stoppen.
- Drücken Sie die CLEAR-Taste 5, um die Stoppuhr auf 0 zu setzen.
- Drücken Sie die FUNC-Taste 6, um in den **Zähl-Modus** zurückzugelangen.

Stoppuhr mit Schrittzähler verwenden (Das Gerät muss sich im Zähl-Modus befinden.):

- Drücken Sie 3-mal die FUNC-Taste 6, um in den **Stoppuhr-Modus** zu gelangen. Im LC-Display erscheint die Anzeige Stopwatch 28.
- Drücken Sie die MODE-Taste 3, um die Zeitmessung zu starten.
- Drücken Sie die FUNC-Taste 6, um in den **Zähl-Modus** zu wechseln. Der Schrittzähler ist aktiv. Die Stoppuhr läuft im Hintergrund weiter.
- Drücken Sie 3-mal die FUNC-Taste 6, um in den **Stoppuhr-Modus** zurückzukehren.
- Drücken Sie die MODE-Taste 3 erneut, um die Zeitmessung zu stoppen.

- Drücken Sie die CLEAR-Taste [5], um die Stoppuhr auf 0 zu setzen.
  Hinweis: Die Stoppuhr kann nur im **Stoppuhr-Modus** auf 0 gesetzt werden.
- Drücken Sie die FUNC-Taste [6], um in den **Zähl-Modus** zurückzugelangen.

Alarmfunktion

- Stellen Sie die gewünschte Alarmzeit ein (siehe „Parameter einstellen").
  Hinweis: Der eingestellte Alarm aktiviert sich täglich. Das Alarmsignal ertönt für ca. 1 Minute.
- Drücken Sie die FUNC- [6], CLEAR- [5], SET- [2] oder MODE-Taste [3], um den Signalton zu deaktivieren.

Panikalarm verwenden

- Der Alarm wird ausgelöst, wenn der Panikalarm-Stecker [1] aus dem Gerät gezogen wird.
- Ziehen Sie den Panikalarm-Stecker [1] am Armband heraus, um den Panikalarm auszulösen.
- Stecken Sie den Panikalarm-Stecker [1] wieder in das Gerät, um den Alarm auszuschalten.

Hinweis: Vier neue LR44-Batterien halten ungefähr fünf Minuten bei aktiviertem Panikalarm. Wir empfehlen, kurz die Panikalarm-Funktion zu testen, wenn Sie den Schrittzähler benutzen wollen. Wechseln Sie unverzüglich die vier LR44-Batterien aus, falls die Anzeige für niedrigen Batteriestand [15] aufleuchtet.

Lieferzustand wiederherstellen

- Falls das Gerät einem starken elektromagnetischen, hochfrequenten Feld ausgesetzt ist, kann es, ebenso wie im Falle von elektrostatischer Entladung, zu Funktionsstörungen kommen. Falls es zu solchen Funktionsstörungen kommen sollte, z.B. die Tasten nicht mehr reagieren oder das Display Unregelmäßigkeiten aufweist, versetzen Sie das Gerät durch Drücken der RESET-Taste [12] in den Lieferzustand zurück. Verwenden Sie dazu einen dünnen, spitzen Gegenstand. Die Fehlfunktion sollte dann beseitigt sein.
  WICHTIG! Beachten Sie, dass sämtliche Daten gelöscht werden. Alle Parameter müssen neu eingestellt werden.

Batterien wechseln

Das Gerät ist mit zwei unterschiedlichen Batterietypen versehen.
Hinweis: Sie sollten die kleineren Batterien (Typ LR44) umgehend wechseln, wenn die Anzeige für niedrigen Batteriestand [15] aufleuchtet. Bei leerer oder fehlender kleiner Batterie (Typ LR44) können Panikalarm und Schrittzähler nicht verwendet werden. Sie sollten den Schrittzähler mit leerer bzw. ohne größere Batterie (CR2032) nicht verwenden. Die Datenspeicherungs-Funktion steht Ihnen bei leerer oder fehlender größerer Batterie (CR2032) nicht zu Verfügung.
Hinweis: Es werden entweder die große CR2032-Batterie oder die kleinen LR44-Batterien zur Speicherung der Daten benutzt. Wenn Sie alle Batterien gleichzeitig aus dem Gerät entfernen, werden alle gespeicherten Daten gelöscht.

- Lösen Sie die Schraube 7 am Batteriefachdeckel 8 mit einem kleinen Kreuzschlitz-Schraubendreher (nicht im Lieferumfang enthalten). Ziehen Sie die Abdeckung ab (siehe Abb. B).
- Entfernen Sie verbrauchte Batterien.
  Hinweis: Benutzen Sie einen spitzen Gegenstand (z.B. Büroklammer), um die Batterien zu entfernen.
- Legen Sie vier neue Batterien vom Typ LR44 (1,5 V ⎓) und / oder eine Batterie vom Typ CR2032 (3 V ⎓) ein.
  Hinweis: Achten Sie dabei auf die richtige Polarität. Diese wird im Batteriefach 13 angezeigt.
- Setzen Sie die Abdeckung des Batteriefachs 8 wieder ein. Das LC-Display schaltet sich automatisch ein.
- Befestigen Sie den Batteriefachdeckel 8 wieder auf dem Batteriefach 13, indem Sie die Schraube 7 anhand des Kreuzschlitzschraubendrehers anziehen.

Reinigung und Pflege

- Reinigen Sie das Gerät nur äußerlich mit einem weichen, trockenen Tuch. Verwenden Sie bei stärkeren Verschmutzungen ein leicht angefeuchtetes, weiches Tuch.
- Verwenden Sie in keinem Fall Flüssigkeiten und keine Reinigungsmittel, da diese das Gerät beschädigen.

Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde oder Stadtverwaltung.

Werfen Sie Ihr Produkt, wenn es ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie es einer fachgerechten Entsorgung zu. Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.

Defekte oder verbrauchte Batterien müssen gemäß Richtlinie 2006 / 66 / EC recycelt werden. Geben Sie Batterien und / oder das Gerät über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück.

Pb Hg

Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien!

Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien bei einer kommunalen Sammelstelle ab.

EMC CE

Produktbezeichnung:
Schrittzähler
Modell-Nr.: H14347
Version: 11 / 2010

IAN 56018

Milomex Ltd.
c/o Milomex Services
Hilltop Cottage
Barton Road
Pulloxhill
Bedfordshire
MK45 5HP
UK

© by ORFGEN Marketing

Version des informations · Stand van de informatie
Stand der Informationen: 12/2010
Ident.-No.: H14347122010-2

2